

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПО ВАЛЕОЛОГИИ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**Е.Л. Есис**

Гродненский государственный медицинский университет, yesis_k@mail.ru

Здоровье является неотъемлемым правом человека, и вместе с тем оно представляет важнейший элемент национального богатства, за которое отвечает и сам человек, и государство, и общество в целом. Нездоровая нация не может быть экономически благополучной. Поэтому здоровье населения - это проблема не столько медицинская, сколько социально-экономическая, т.е. прежде всего государственная, которая касается всех органов управления. Она затрагивает все аспекты, все сферы человеческой жизни и деятельности.

Данные ВОЗ свидетельствуют о том, что 50% здоровья человека зависит от образа жизни; 20% отводится на влияние внешней среды (экология); 20% приходится на наследственность и 10% - на факторы, зависящие от системы здравоохранения (оказание медицинской помощи), поэтому формирование сознательного выбора здорового образа жизни должно рассматриваться как первостепенная задача для сохранения и укрепления здоровья нации.

Эффективный путь преодоления существующих стереотипов по отношению к здоровью - выработка положительной мотивации отношения людей к собственному здоровью и здоровью окружающих через обучающие и воспитательные процессы. Формирование сознательного выбора здорового образа жизни должно рассматриваться как основная социальная проблема, реализацию которой необходимо проводить с учетом возрастных, психологических, физиологических и социальных аспектов каждой конкретной личности.

Преподаваемый на кафедре общей гигиены и экологии Гродненского медуниверситета предмет «Валеология» способствует развитию у студентов первую очередь - валеогенного мышления, имеющего креативную направленность в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих людей; формированию валеоготовности - осознанной и действенной готовности к восприятию и реализации принципов здорового образа жизни; валеограмотности - состояния четко выраженной мотивацией здравотворчества, моральной готовностью вести здоровый образ жизни.

Основные разделы учебной программы, по которой проводится работа, посвящены валеологическим проблемам сохранения здоровья, красоты и долголетия, а также углублённому пониманию состояния здоровья, в том числе, видам, компонентам и признакам здоровья, валеологическим проблемам сохранения психического здоровья, профилактике синдрома эмоционального выгорания, валеолого-гигиеническим и психологическим аспектам саморазрушающего поведения, валеологическим методам оздоровления, основанным на традиционных и народных приёмах с обязательным включением элементов аутотренинга или нейролингвистического программирования, организации и проведению массовой и групповой профилактической работы.

Занятия включают изучение теоретических вопросов здорового образа жизни (ЗОЖ), самоконтроль всех видов здоровья, в том числе освоение простейших приёмов проверки собственного физического состояния; выявление признаков утомления или переутомления, синдрома эмоционального выгорания и его профилактики; понятие психологического комфорта, как одного из условий формирования здоровой личности, придерживающейся принципов ЗОЖ. Уделяется внимание изучению метаболического синдрома, критическому анализу различных диет питания. Разбираются причины саморазрушающего поведения, в том числе предпосылки формирования вредных привычек, психологические особенности формирования зависимости от ПАВ (психологически активных веществ) и отказа от их употребления. Изучаются такие вопросы, как типы общения, виды деструктивного общения, манипуляция как форма деструктивного общения, способы преодоления конфликтных и проблемных ситуаций; валеология семейных отношений, система охраны здоровья и воспитания здорового образа жизни в учебных заведениях и учреждениях здравоохранения.

Занятия предусматривают самостоятельную работу студентов: освоение приёмов снятия утомления, а также простейших приёмов самоконтроля физического, психического состояния, оценки функциональных резервов.

На занятиях было проведено анкетирование студентов по вопросам отношения к здоровью, адекватности индивидуального питания, самооценки стрессоустойчивости личности и коммуникативному контролю, по оценке подготовленности молодежи к семейной жизни.

Занятия также включают элементы творчества студентов: разработку проектов памятков, листовок, составление лозунгов-призывов и мини-плакатов, анкет по предложенным темам. Самостоятельное составление методического материала для детей (стихотворение, сказка, игра) по пропаганде культуры здоровья.

Изучение студентами предмета валеологии предполагает формирование не только определённого целостного мировоззрения о значимости превентивных мер государственного, социального, общественного и медицинского характера в сохранении здорового и дееспособного населения в стране, но и понимания значимости личной активности каждого гражданина в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Умение управлять собственным психофизиологическим состоянием и готовность обучать этому окружающих свидетельствуют о профессиональной квалификации и являются частью производственно-профессиональной деятельности будущих работников здравоохранения.